PROTOCOL MASS
POR LAERCIO REFUNDINI

PLANILHA DE TREINO

SEMANA 3

Segunda

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Remada baixa	1 + 3 X 8 - 15	1 por 3	40 seg	Dropset na última	X		X		X		X	
Puxada alta	3 X 3 - 7	1 por 1	40 seg	3 a 7	X		X		X		X	
Remada curvada	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X		X	
Crucifixo inverso	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X		X	
Rosca inclinada 45º	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pico	X		X		X		X	
Rosca direta	3 X 3 - 7	1 por 1	40 seg	3 a 7	X		X		X		X	
Extensão lombar	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X		X	

Terça

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Supino inclinado	1 + 3 X 8 - 15	1 por 3	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X		X	
Supino reto	3 X 3-7	1 por 1	40 seg	3 a 7	X		X		X		X	
Cross over	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pico	X		X		X		X	
Elevação lateral	4 X 6 - 12	1 por 3	40seg	Rest Pause	X		X		X		X	
Triceps frances	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X	
Triceps pulley corda	3 X 3 - 7	1 por 1	40 seg	3 a 7	X		X		X		X	
Abdomem maquina	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X		X	

Quarta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		3a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Agachamento livre	1 + 3 X 8 - 15	1 por 1	2 min	Pirâmide crescente	X		X		X		X	
Leg press	3 X 3-7	1 por 1	40 seg	3 a 7	X		X		X		X	
Levantamento terra	3 X 8 - 15	1 por 1	2 min	Pirâmide crescente	X		X		X		X	
Avanço	3 X 8 - 16	1 por 1	2 min	-	X		X		X		X	
Panturrilha sentada	4 X 8 - 15	1 por 3	30 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X	
Panturrilha em pé	4 X 8 - 20	1 por 3	40seg	Rest pause	X		X		X		X	

Quinta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		3a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Pulley frente	1 + 3 X 6 - 12	1 por 3	40seg	Pico	X		X		X		X	
Remada baixa	3 X 6 - 12	1 por 1	40seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X	
Remada máquina	3 X 3-7	1 por 1	40seg	3 a 7	X		X		X		X	
Deltoide posterior cabo	4 X 6 - 12	1 por 3	40seg	Rest pause	X		X		X		X	
Rosca Inclinada 45°	4 X 6 - 12	1 por 3	40seg	Pico	X		X		X		X	
Rosca direta	3 X 3-7	1 por 1	40seg	3 a 7	X		X		X		X	
Manguito rotador externo	3 X 6 - 12	1 por 1	40seg	Falha concêntrica	X		X		X		X	

Sexta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		3a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Supino reto	1 + 3 X 6 - 12	1 por 3	40seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X	
Supino inclinado	3 X 3-7	1 por 1	40seg	3 a 7	X		X		X		X	
Cross over	3 X 6 - 12	1 por 3	40seg	Pico	X		X		X		X	
Desenvolvimento	4 X 6 - 12	1 por 3	40seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X	
Triceps testa	4 X 6 - 12	1 por 3	40seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X	
Mergulho banco	3 X 6 - 12	1 por 1	40seg	Falha concêntrica	X		X		X		X	
Abdomêm infra	4 X 6 - 12	1 por 3	40seg	Falha concêntrica	X		X		X		X	

Sábado

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		3a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Agachamento livre	1 + 3 X 6 - 12	1 por 1	2 min	Pirâmide crescente	X		X		X		X	
Leg press	3 X 3-7	1 por 1	40seg	3 a 7	X		X		X		X	
Cadeira extensora	3 X 6 - 12	1 por 1	40seg	Pico	X		X		X		X	
Stiff	3 X 6 - 12	1 por 1	40seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X	
Panturrilha sentada	4 X 6 - 12	1 por 1	40seg	Falha concêntrica	X		X		X		X	
Panturrilha em pé uni	4 X 6 - 12	1 por 1	0	Non stop + Falha	X		X		X		X	

Legenda: Falha = Uni = Unilateral / Falha concêntrica

Laercio Refundini - Cref 095569-G/SP